PARA ELLAS

EL DEBER
SANTA CRUZ
DE LA SIERRA, BOLIVIA
MIÉRCOLES 2 DE AGOSTO DE 2023
AÑO 36 - Nº 2.519

Delicias bolivianas
SALTEÑA, FRITOS DE QUESO Y SOPAIPILLA

MAYA VARGAS
"LOS CALZADOS EN FUCSIA, CREMA Y CAMEL MARCAN LA TEMPORADA"

Mujer tenías que ser:
SHIRLEY OSINAGA Y SU PROYECTO VERDE
RECICLA ROPA USADA

ENTRE AMIGAS

EDITORIAL

Barbie, la muñeca más amada en el mundo

CARMIÑA FERNANDEZ
EDITORA

Entre los dimes y diretes de la famosa película Barbie, por su millonaria recaudación de taquilla desde la primera semana de estreno y que continúa en alta en casi todos los países del mundo, podemos destacar los comentarios de su directora Greta Gerwig: "Quiero que el público sienta que vale mucho".

Sin duda se trata de rendir un homenaje a la muñeca más amada por generaciones de chicas, desde su creación en 1953 por Ruth Handler, "una estadounidense socia de la industria de muebles y juguetes Mattel, que pensó en regalar a su hija una muñeca que representara a la mujer independiente y la alejase de los muñecos tradicionales", según los escritos de varios libros y textos bibliográficos. Y así resultó un boom de ventas y marketing con impresionantes datos económicos: "cada segundo que pasa se vende tres Barbies en el mundo".

Al margen de las controversias de las feministas y las analistas del impacto social y moral del efecto Barbie, ante las 'despretensiosas' muñecas de nuestra infancia, la actriz América Ferrera, una de las protagonistas del film, deja claro en su monólogo: "Es literalmente imposible ser mujer, eres muy hermosa e inteligente, y me parte el alma que creas no ser suficientemente buena, como si tuviéramos que ser siempre extraordinarias".

[SUMARIO]

MODA
Invierno &Accesorios
Maya Vargas, la imagen de Raphaella Booz, comparte: "Los tonos fucsia, crema y camel marcan la temporada". **PÁG.5**

MUJER TENÍAS QUE SER
Shirley Osinaga
Es emprendedora y SHE-EO de BoksBolivia que recicla ropa usada, en un ciclo de acciones de impacto positivo para el medio ambiente. **PÁG.3**

NUTRICIÓN
Huevo, el super alimento
Nuestra asesora en nutrición Rita Medina enseña las bondades del huevo, su valioso aporte para la salud. **PÁG.7**

PASO A PASO
Silvana Escobar
Cuenta su historia de emprendedora haciendo bisutería para damas y niñas. Hoy enseña cómo elaborar un collar de perlas y flores. **PÁG.8**

S.O.S. Feminísima

SERVICIO DE ORIENTACIÓN GRATUITO

Conocé los 16 tipos de violencia

La ley 348 es una norma que rige desde el 09/03/2013

Esta normativa contempla 16 tipos de violencia hacia la mujer

Física. Feminicida. Psicológica. Mediática. Social. Contra la dignidad. Sexual. Reproducción. Salud. Económica. Laboral. Educación. Político. Institucional. Familia. Y contra los derechos sexuales. Si necesitás más información llamá a nuestra asesora jurídica, la abogada Silvia Suárez, a su WhatsApp 773-42782. Ella te guiará sobre los pasos a seguir.

NOTIELLAS

Balance Natural 5, 6 y 7 de agosto

En el feriado del 6 de agosto vive una experiencia única, despierta tus sentidos y escapa de la rutina. Participa de Balance Natural, este viaje de tres días de exploración y reconexión en plena naturaleza. Habrá actividades como slackline, yoga, escalada, caminata guiada, talleres de respiración y meditación, taller de malabares y muchas otras sorpresas, mientras te rodeas de la belleza exuberante del entorno. Es un evento ideal para revivir tu cuerpo y alma. No se necesita ningún tipo de experiencia previa. Para más información visita el Instagram de Bonobo Slackline Santa Cruz o escribe a los WhatsApp: 778 84562, 746 53714 y 635 11558.

¿Qué incluye?
Transporte ida y vuelta desde la ciudad de Santa Cruz.
Alimentación básica por los tres días del evento.
Participación en toda la oferta de actividades.
Espacio para acampar.
Equipamiento y seguridad para todas las actividades.
El costo del viaje es de Bs 450 si cancelas hasta el 3 de agosto.

Nuestra Señora Reina de los Ángeles

LA SOLEMNIDAD DE LA VIRGENCITA DE LOS ÁNGELES SE CELEBRA HOY, 2 DE AGOSTO

Es muy revelador que la fiesta de la Asunción, Coronación de Nuestra Señora de los Ángeles se celebren en el mismo mes, ya que su significado está unido.

En verdad, no sólo es María la Reina de Todos los Corazones y la Reina de Todos los Santos, ¡Nuestra Señora es también la Reina de todos los Ángeles!

Oración

¡Oh, Venerada Reina de los Cielos
y Santísima Señora de los Ángeles!
Porque has recibido de Dios el poder y la misión de aplastar la cabeza de la antigua serpiente infernal;

Escucha Madre nuestras humildes súplicas; manda a nosotros las Santas Legiones de Ángeles, y que, a tus órdenes, combatan a los demonios, que en todos lados los combatan y los persigan hasta enviarlos de nuevo al abismo.

¿Quién como Dios?

Santos Ángeles y todo los Arcángeles, les imploramos defiéndannos y guárdennos.

¡Oh, buena y tierna Madre! Que eres siempre nuestro amor y nuestra esperanza.

¡Oh, Divina Madre! Envía los Santos Ángeles para defendernos y rechazar lejos al demonio, nuestro mortal enemigo.

¡Amén!

Staff

Director general Pedro Rivero Jordán
Adjunta al Director Sonia Rivero Jordán
Editora Carmiña Fernandez
Periodista Aida Domínguez P.
Diseño Oscar Parada, Alberto Rocha
Portada Maya Vargas Bern
Foto Kevin Nina
Accesorios Raphaella Booz
Producción Carlos Hugo Valdés

36 años PARA ELLAS

Mujer tenías que ser

Shirley Osinaga Flores

SHE-EO de BoksBolivia

¡Moda sostenible!

"Atma es una marca de BoksBolivia que recolecta, reutiliza y transforma ropa usada en geniales accesorios y que, por primera vez en el mundo, lo hace en líneas industriales"

"Aún hay mucho por investigar y desarrollar en el proceso, pero estamos seguros de que los accesorios Atma les van a encantar", apuesta la emprendedora

Proyecto verde. *Recicla ropa usada en accesorios de alta moda*

Hoy compartimos las acciones de impacto positivo para el medio ambiente de la emprendedora Shirley Osinaga Flores, 46 años, nacida en Santa Cruz de la Sierra. Ella es madre de dos hijos adolescentes, quienes la han acompañado en el día a día de cada uno de sus proyectos de vida con mucho amor.

"Luego de 15 años de experiencia en el sector petrolero, se dio la oportunidad de unirme como socia de Boks Moda Humana en 2020, una marca de ropa de ultra resistencia, y desde entonces acompaño el crecimiento de la empresa siendo responsable del área financiera involucrada en todas las líneas de producción", explica desde su cargo de SHE-EO, término femenino de CEO, y así enfatiza el liderazgo femenino y facilita un enfoque en empoderar a las mujeres tanto en el negocio como a través de la marca en sí.

Inició su trabajo en la unidad de negocio BoksBolivia, en la creación de los artículos personalizados Gifty y ahora apuesta a la marca Atma.

Primero, hablemos del proyecto BoksBolivia.
Boks es una marca de ropa básica de alta resistencia, desarrollada para bomberos, servicios de emergencia e industria en general, pero que ha ganado visibilidad con productos básicos atemporales, como camisetas, camisas, jeans, sudaderas, gorras y otras piezas de moda para hombres, mujeres y niños. Además, contamos con una línea de negocios que se enfoca en la recolección y reciclaje en línea industrial de ropa usada para convertirla en accesorios de alta calidad, como mochilas, bolsos, carteras y billeteras.

¿Cómo nace Atma?
Esta nueva línea de negocio Atma ha sido creada por un grupo de chicos, muy profesionales y comprometidos con el Programa de Pasantía de Boks Moda Humana, quiénes han trabajado arduamente en los diseños y marketing del proyecto.

Se quiere cerrar el ciclo de uso de la ropa. Transformamos prendas usadas en accesorios, dándole una nueva oportunidad y teniendo así un impacto positivo no solo en el medio ambiente, sino también en grupos de personas en situación vulnerable. Trabajamos con recolectores de residuos, brindándoles oportunidades de ingresos y empoderamiento, mientras minimizamos el desperdicio de recursos y reducimos el impacto ambiental.

"Queremos ser líderes en moda sostenible"
Estamos impulsando todo un proyecto ligado a la economía circular y los valores de la economía púrpura, verde y naranja. Queremos inspirar a la comunidad boliviana a adoptar un estilo de vida consciente y respetuoso con el medio ambiente, transformando la manera en que se percibe la moda y creando un impacto positivo en la sociedad al promover la inclusión, la igualdad y la conciencia medioambiental.

Con la ayuda de la tecnología transformamos prendas usadas y todo elemento de la industria textil en nuevos accesorios de calidad AAA+ (las agencias internacionales de calificación tienen en cuenta este sello como un producto muy seguro, que el emisor tiene una capacidad excepcional para honrar sus compromisos y el riesgo de inversión es casi inexistente).

Lo que significa que Atma es la primera marca a nivel global en haber logrado una cadena de reutilización textil en líneas industriales.

¿Dónde encontramos los productosAtma?
Las tiendas con ropas de Boks Moda Humana y todos los accesorios Atma se encuentran en Cochabamba, Santa Cruz, La Paz, Tarija, Sucre, Viacha y Quillacollo.

Pueden hacer contacto desde nuestra página web: https://boksmoda.com/

CLUB DE LECTURA

Especial Isabel Allende

El viento conoce mi nombre

Reseña. "Una conmovedora novela de violencia y redención, que narra las historias entrecruzadas de dos niños unidos por el desarraigo"

Constanza Arata. "Su obra ha sido traducida a más de 30 idiomas con millones de libros vendidos"

Homenaje. Este miércoles 2 de agosto, recordamos el cumpleaños 81 de la escritora que es un ícono a nivel mundial

Isabel Allende

"Cuando yo era joven, a menudo me sentía desesperada: ¡tanto dolor en el mundo y tan poco que yo podía hacer para aliviarlo! Pero ahora, reflexiono sobre mi vida y me siento satisfecha, porque pocos días han pasado, sin que por lo menos intente cambiar las cosas"

Por: Constanza Arata
The book addict Bolivia

No existe mejor forma de festejar a la escritora, feminista y filántropa Isabel Allende, de origen chilena, nacida en Lima el 2 de agosto de 1942, que leyendo y disfrutando de su última obra 'El viento conoce mi nombre'. Aquí comparto una reseña que estoy segura te dejará con ganas de saber más.
¡Feliz cumpleaños querida Isabel!

El éxodo de los inocentes.
Las heridas suelen dejar las mismas huellas cuando las historias se repiten. Anita una niña salvadoreña vive una situación incierta al encontrarse refugiada en centros para niños detenidos en la frontera entre México y Estados Unidos, ella vive el drama de miles de inmigrantes que comúnmente son dejados a su suerte en medio del desierto o a medio camino en pasos fronterizos. Su situación es incierta ya que no hay padres, tíos o familiares más cercanos a quien pedir que responda por la pequeña, su suerte cambiará al conocer a Selena una trabajadora social representante del proyecto Magnolia y un exitoso abogado Frank Angileri quienes moverán cielo y tierra para ayudar a la niña a encontrar a su madre.

Una singular historia de amor.
Samuel Adler, seducido por los ritmos y emociones que evocaban el jazz deja su hogar en Inglaterra para adentrarse en el mundo de bares y jazz de Nueva Orleans. Un hombre que en su juventud gozaba de un parecido exacto al actor Humphrey Bogart logró al poco tiempo de llegar a estas nuevas tierras, conquistar el corazón de Nadine Le Blanc una mujer de peculiar actitud hacia la vida y una belleza singular. Juntos protagonizaran una historia de amor con todos los tonos y matices, un matrimonio con altos y bajos y la llegada de una hija que no será suficiente para colmar de alegría sus vidas.

A sus ochenta y seis años Samuel pierde poco a poco el sabor a la vida, viudo y acompañado de los fantasmas de su mujer espera pacientemente a la muerte acompañado de una rutina rigurosa de ejercicios y paseos junto a su perro, no espera que su hija o nieto se preocupen por él es más siente rechazo hacia ellos, ya que la vida y circunstancias los convirtieron en parásitos sociales.

"Sin ángel de la guarda de por medio"

Anita una niña salvadoreña inmigrante de siete años cruzará sus pasos con él en su casa junto a Leticia Cordero quien para la suerte de la nena es su tía paterna, trabaja para Míster Bogart, alias Samuel, con quienes tendrán un lazo similar al de una familia encerrados en pandemia.

Y es así como las heridas del pasado son las mismas, sobre todo, cuando las historias se repiten, remontando en los recovecos de su memoria, Samuel volverá a 1938 en la ciudad de Viena, cuando su familia fue víctima de la crueldad nazista durante la noche de los cristales rotos y acto seguido él fue uno de los miles de niños más que se salvaron a través del ***kindertransport***, entonces, recordando por siempre esa estación de trenes a sus seis años, despidiendo a su madre de su destino incierto.

Anita y Samuel serán testigos silenciosos y víctimas de la crueldad humana, el mismo destino incierto de los niños inmigrantes y los miles de peligros a los que se enfrentan sin ángel de la guarda de por medio.

CHOCOLATE
Caliente

¡Suelta el vaso!

Durante una sesión grupal, un psicólogo tomo un vaso de agua y lo mostró a los demás. Mientras todos esperaban la típica reflexión de '¿este vaso está medio lleno o medio vacío?', el psicólogo les preguntó:

- ¿Cuánto pesa este vaso?

Las respuestas variaron entre los 200 y 250 gramos. El psicólogo respondió: El peso total no es lo importante. Más bien, depende de cuánto tiempo lo sostenga. Si lo sostengo un minuto, no es problema. Si lo sostengo una hora, me dolerá el brazo. Si lo sostengo durante un día entero, mi brazo se entumecerá y se paralizará del dolor. El peso del vaso no cambia, siempre es el mismo. Pero cuanto más tiempo lo sostengo en mi mano, este se vuelve más pesado y difícil de soportar. Y continuó:

– Las preocupaciones, los rencores, los resentimientos y los sentimientos de venganza son como el vaso de agua. Si piensas en tus problemas por un rato, no pasará nada. Si piensas en tu suerte y los percances de la vida, todos los días, te comienzan a lastimar. Pero si piensas en esas situaciones irresueltas, toda la semana, o incluso durante meses o años, acabarás sintiéndote paralizado e incapaz de hacer algo.

Moraleja.

¡No olvides soltar el vaso! No permitas que el peso de las emociones negativas haga que tu vida se vuelva más difícil. Este peso solo te estará frenando de continuar con tu camino y ser feliz.

Fuente:
Revista Digital Sonora Star (México)

MODA

Glamour fucsia.
Mini cartera acolchada con cadenas a juego con escarpines en el color de tendencia barbiecore

Obra de arte.
Baguette estructurada con cadena destinada a elevar tus looks más memorables

Adorablemente Chic.
Botines en el tono más lujoso de la temporada, el camel, con tacos cúbicos y refinados detalles de cinto y hebilla

Invierno & Accesorios

Rompiendo las reglas sin perder la sofisticación de los outfits de alta moda

Los calzados icónicos con impactantes suelas plataformas en tonos como el fucsia, crema y camel marcan la temporada de invierno. Es la propuesta que enseña a romper las reglas sin perder la sofisticación de la moda.

La esencia de los años 2000 es rescatada por el desenfado de las botas slouchy (arrugadas) en versiones de punta, mientras el toque rebelde estará a cargo de los mocasines y botines chunky track, aunque el confort y estilo se quedan con los sneakers, nada será más adorable que los botines con delicadas hebillas.

Las mini carteras agregan el detalle encantador de tus looks y los totes bags medianos reforzarán el vestuario casual chic, pero el toque de alta moda estará a cargo de la cartera baguette, eso sí, en una colección donde reina el cuero, el croco, los finos herrajes y el exquisito trabajo manual, desde las billeteras, monederos y tarjeteros, y algunas en el tono de moda: el fucsia. Sin olvidar los cinturones en versiones delgadas y gruesas a juego con los calzados y bolsos que complementan el outfit invernal.

Impactante.
Bota slouchy en su versión estilizada con taco aguja y punta afinada, será el show de todos tus looks

Campaña Winter/23 by Raphaella Booz
Modelo: Maya Vargas Bern
Producción: Carlos Hugo Valdés & Ronald Nina
Foto: Kevin Nina / Vestuario: Mood Boutique
Arreglo: Antonella Jiménez Beauty Salón

COCINA

¡Viva Bolivia!

Los platos de la culinaria nacional reúnen mucha tradición y cultura, como la famosa salteña llena sazón y bien jugosita, la sopaipilla potosina y los deliciosos fritos de queso

Salteña, una ricura boliviana

Ingredientes

Para la masa (9-10 unidades)
4 tazas de harina de trigo, ½ taza de manteca de cerdo, ½ cucharada de urucú, ½ taza de azúcar, ¾ taza de agua, 1 huevo.

Para el jigote.
½ kilo de carne de res picada y retostada, 1 cebolla picadita, 3 cucharadas de aceite, 6 cucharadas de ají colorado molido, 1 cucharadita de comino, 1 cucharada de orégano, 2 cucharadas de colorante rojo en polvo, ½ litro de caldo de carne, 2 tazas de papas cocidas en cuadraditos, 1 cucharada de gelatina sin sabor, ¼ taza de azúcar, 2 cucharadas de perejil picado, sal al gusto, huevos de codorniz cocidos duros.

Preparación

En una sartén, sofreír la manteca con las semillas de urucú. Escurrir bien la manteca sin las semillas y dejar enfriar.

La masa. Colocar la harina sobre la mesa de trabajo, añadir la manteca teñida con urucú y mezclar hasta obtener punto arena. Formar un volcán y al centro incorporar el azúcar, sal, huevo y poco a poco el agua. Mezclar todo, hasta formar una masa bien integrada para formar 9-10 bolitas. Taparlas con film plástico y guardar en la heladera unos 20 minutos.

El jigote de la salteña.
En una sartén con aceite, sofreír la cebolla y añadir la carne picada y retostada, el ají colorado molido, comino, pimienta, colorante rojo, caldo de carne, azúcar y sal. Cocinarlo durante 25 minutos hasta que el jigote espese ligeramente. Retirar la preparación del fuego y añadir la gelatina sin sabor en forma de lluvia, mezclando todo; incorporar las papas cocidas en cuadraditos, perejil y orégano. Rectificar la sal. Cubrir la preparación y refrigerar hasta que el jigote cuaje.

El armado de la salteña.
Retirar las bolitas de masa del refrigerador y uslerear cada una hasta formar una masa ovalada y de grosor medio; al centro acomodar una cucharada del jigote y un huevo de codorniz duro. Pintar el borde de la masa con huevo batido, cerrar la salteña, presionando para quitar el aire y repulgar. Acomodar las salteñas en una lata y, opcional, pintarlas con huevo batido. Llevar al horno bien caliente durante 15 minutos.

LA CHEF NICOLE WILLE ARZABE ATENDERÁ A LAS LECTORAS QUE SE INICIAN EN LA PREPARACIÓN DE COMIDAS Y POSTRES. PODÉS HACER CONTACTO A TRAVÉS DEL CELULAR **756-72722** O ESCRIBILE TUS CONSULTAS AL EMAIL: **NAWILLEA@HOTMAIL.COM**

Fritos de queso

Ingredientes

1 taza de harina de trigo, 1 huevo, ½ taza de leche, 1 cucharadita de polvo de hornear, 1 cucharada de azúcar, 1 pizca de sal, queso rallado (menonita o chaqueño), aceite para freír.

Preparación

En una fuente tamizar la harina, añadir azúcar, sal, huevo, leche, mezclando bien hasta espesar. Adicionamos el queso (rallado o picado) mejor si el queso es maduro o seco y al final añadimos el polvo de hornear revolviendo todo parejo. En un sartén calentamos bastante aceite y con la ayuda de un tenedor o una cuchara vamos colocando la masa y fritando las bolitas por ambos lados. Una vez fritas colocarlas sobre papel absorbente. Servir al momento.,
En Santa Cruz, Beni y Pando lo disfrutan con un rico cafecito a la hora de la siesta, por Cochabamba, Chuquisaca y Tarija lo hacen con un fragante mate.

Sopaipilla potosina

Ingredientes

2 tazas de harina de trigo, 1 cucharada de levadura seca, 2 cucharadas de azúcar en polvo, 1 copita de pisco (aguardiente de uva) o Cognac, 3 yemas de huevo, 1 taza de infusión de anís, 2 tazas de agua caliente.

Preparación

Poner en una cacerola el agua caliente, la infusión de anís y la levadura disuelta en ¼ taza de agua tibia mezclando bien. Agregar las yemas batidas con azúcar y pisco, la harina en partes, uniendo bien hasta que la masa no se pegue a la mano. Dejar reposar para que levante. En una sartén con aceite caliente freír porciones de masa y pasarlas sobre papel absorbente. Al servir, rociar con azúcar.

NUTRICIÓN

Huevo

Un tesoro nutricional

"Tomar un huevo diario no eleva el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares ni trombosis cerebrales en hombres y mujeres sanos, ayuda a vivir con salud por muchos más años"

Saludable. La gente sana no debe temer por su salud si toma uno o, incluso, dos huevos diarios

Por: Rita Medina
Nutrición y Dietética

Es bien conocido el valor nutricional del huevo. La ingesta diaria de un huevo aporta una elevada proporción de la mayoría de los elementos nutritivos conocidos, excepto quizá de energía, lo cual le da, actualmente, un cierto valor añadido, dada la gran preocupación de la mayoría de la población en mantener la línea.

Todo ello, además, a un costo muy bajo en comparación con otros alimentos como la carne, la leche o el pescado.

Un alimento para todos.

El huevo puede consumirse por niños y adultos, es adecuado para situaciones en las que el organismo tiene un desgaste extra, como ocurre en el crecimiento, la gestación, la lactancia, y en las personas mayores reduce la pérdida de tejido muscular. Inclusive, los investigadores de la Escuela de Salud Pública de Harvard lo han dejado claro:

"Tomar un huevo diario no eleva el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares ni trombosis cerebrales en hombres y mujeres sanos".

Esto no quiere decir que haya carta blanca para consumir cuantos huevos se desee, pero la gente sana no debe temer por su salud si toma uno o, incluso, dos huevos diarios.

Vitaminas y minerales.

Las grasas insaturadas y el ácido linoleico del huevo resultan muy favorables en el control del colesterol. También otros de sus elementos, como el zinc, el selenio, las vitaminas A y E, los folatos, la piridoxina, la vitamina B12, o la lecitina, han demostrado su valor protector contra patologías degenerativas y males cardiacos.

Consumir sin miedo.

Pese a su contenido en grasa (colesterol), no hay razón para mirar al huevo con recelo o para disminuir su consumo. Además de las excelentes propiedades nutritivas, el huevo posee otras características promotoras de crecimiento, inmunoestimulantes y terapéuticas, lo que le hacen un producto muy versátil.

Principales beneficios.

La albumina se usa como antídoto para toxinas o alimentos irritantes consumidos accidentalmente.

Protege la mucosa gastrointestinal y previene la formación de úlceras.

Capacidad de ligar el agua.

Así contrarresta la enteritis causada por sustancias tóxicas o microorganismos.

Remedio natural.

El albumen de huevo es bueno para gastritis, enteritis, diarrea, disentería y deshidratación.

La poderosa yema de huevo.

Es una de las mejores fuentes de ácido oleico (el 42% de los lípidos de la yema), ácido graso monoinsaturado.

El ácido linoleico.

Reduce el riesgo de padecer ciertos problemas cardíacos y cánceres.

Acción antivirus.

Ciertos componentes del huevo reducen la multiplicación de los virus responsables de procesos cancerosos y de la mutación de células normales a cancerosas.

Prolongan la vida.

Ante enfermedades graves: la lisozima, las globulinas G2 y G3, ovomacroglobulina, anticuerpos IgY y otros antimicrobianos naturales e inmunoestimulantes, todos esos 'antídotos' presentes en el huevo, prolongan la vida de los pacientes de SIDA.

Reduce los riesgos cardiovasculares.

La taurina previene la formación de ateromas (placas de grasa en las arterias) y por tanto reduce la posibilidad de padecer problemas cardiovasculares.

Ayuda a nivel mental.

La lecitina de la yema conjugada con vitamina B12, administrada a bebés prematuros y adultos con Alzheimer promueve un mejor desarrollo del tejido nervioso y de las capacidades mentales.

Previene el envejecimiento.

La fosvitina de la yema es un potente antioxidante natural y es más seguro que los compuestos sintéticos. Así, previene el envejecimiento prematuro.

Ayuda en el crecimiento.

La lipoproteína YLP-p17.5 induce el crecimiento de varios tipos de células de mamíferos, incluyendo las células hepáticas humanas. El huevo contiene alto valor biológico y actúan como promotores de crecimiento.

La yema y la chalaza.

Son fuentes importantes de ácido siálico, se vende en diversos países por sus propiedades antimicrobianas, antivíricas y antiinflamatorias. Así pues, se utiliza en el tratamiento de infecciones que producen úlceras, cáncer de colon, gastritis y enteritis.

Vacunas económicas.

El huevo es económico y cómodo para producir inmunoglobulinas y varias vacunas en comparación a las obtenidas con suero de caballo o de conejo.

Tacos de harina de maíz

Ingredientes

1/2 taza de harina de maíz, 4 huevos, 1/4 cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de polvo de hornear, ½ taza de queso criollo rallado, 1 pizca de nuez moscada, sal al gusto.

Preparación

Batir las claras de los huevos a punto de nieve, añadir las yemas y seguir batiendo. Agregar la harina de maíz, poco a poco, el polvo de hornear, la pimienta, nuez moscada y una pizca de sal. Seguir batiendo hasta que se mezcle todo completamente.

Untar ligeramente con aceite la sartén, calentarla y verter la pasta imprimiendo a la sartén un movimiento circular para que la preparación se extienda en forma pareja. Cuando los bordes de la tortilla están secos, darle vuelta para cocinarla del otro lado. Retirar del fuego y colocar en el centro el queso rallado y las verduras que guste, pimentón, cebolla, tomate, hojitas verdes, rodajas de palta, doblar la tortilla y servir al momento.

Panqueque de avena

Ingredientes

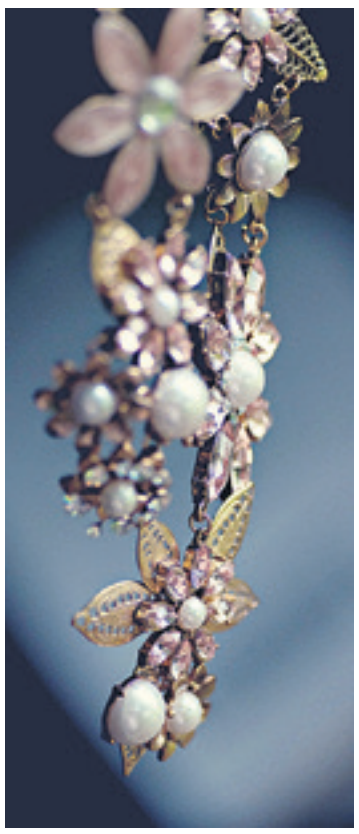
1 taza de harina de avena, 6 huevos, 1 taza de leche, 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharada de polvo de hornear, 1 pizca de sal.

Preparación

Batir los huevos, mejor si es en una batidora o licuadora, agregar poco a poco la harina de avena y la leche, mezclando bien. Añadir los demás ingredientes y seguir batiendo. En una sartén con un poco de aceite, poner cucharadas de la preparación, hasta el espesor de 1/2 cm. Cocinarlas de ambos lados. Servir con miel o mermelada.

PASO A PASO

La bisutería, algunas veces similar a la creación de joyas, tiene técnicas de armado que requieren un proceso que toma tiempo y experticia. Casi siempre son productos únicos creados a mano donde se utilizan piezas de resinas, lazos y tejidos.



Materiales

- 50 perlas acrílicas de 8 mm color negro esmaltado
- 4 bolitas facetadas de acero de 8mm, pueden ser lisas si no encuentra la facetada
- 12 perlas blancas y planas, imitación de madre perla
- 1 piedra de murano de 2 cm matizado (negro, celeste y blanco)
- 10 cristales blancos de 4 mm
- 2 unidades de flores de tela con orificio para colgar pendientes
- 1 perla mediana imitación de madre perla en forma triangular y facetada
- 1 alfiler de acero de tamaño mediano con ojo
- 1 alfiler de acero de tamaño pequeño con punta redondeada
- 5 centímetros de cadena dorada con eslabones alargados y delgados
- 6 argollas de acero de 6mm
- 1 separador de acero con argolla para colocar pendientes
- 2 tapanudos de acero
- 2 bolitas llamadas piojos para sellar tapanudos
- 1 mosquetón de acero pico de loro
- 100 centímetros de hilo plástico o de caña de pescar de 0,2 mm
- Alicate con punta y tijerita

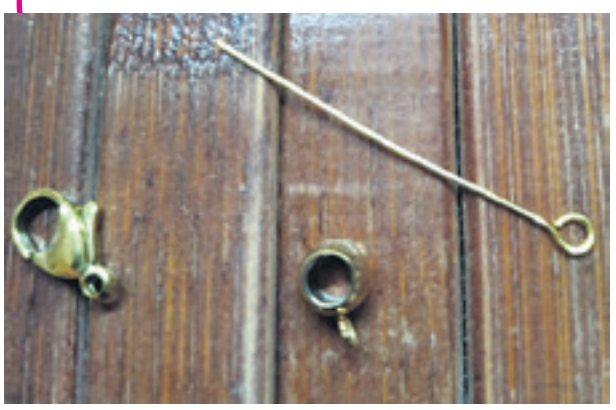
SILVANA BIJOUX

Una marca boliviana de bisuterías originales

Artesanal. Desde 2005 diseña y elabora sus líneas de accesorios finos con modelos de aros, pulseras y collares para damas y niñas

Paso 1

Usamos el tapanudos, el piojo y el alfiler para rellenar el hilo plástico con las perlitas y otros accesorios, son básicos para hacer el collar.



Paso 2

Introduzca las perlas negras, una bola de acero y 6 perlas planas intercalando con los cristales blancos. En este punto, ya llegó a la mitad del collar.

Paso 3

Coloque las restantes 6 perlas planas intercalando los cristales blancos, acto seguido tranque, apriete el piojo y cierre el tapanudos. Corte el excedente de hilo.

Paso 4

Vamos a decorar y asegurar el collar con la piedra de murano, las flores y la perla mayor, usando la cadena.

Silvana Escobar, emprendedora y profesora

Silvana Escobar Franco nació en Santa Cruz el 31 de diciembre de 1967, realizó sus estudios en Comunicación Social, y aún muy joven trabajó en el periodismo escrito. Pero su pasión por la fabricación de bisutería la empuja a buscar cursos de capacitación viajando por primera vez a Sao Paulo, Brasil. Allí aprendió varias técnicas y diseños clásicos buscando oportunidades de compra de accesorios para realizar las manualidades con hilos, cristales, perlas y metales. Ahora recuerda: "Volví con la idea de fabricar mi propia línea, Silvana Bijoux, no sólo quería comprar y vender bisutería de marcas conocidas". Así nace su emprendimiento, desde 2005 trabaja en sus creaciones de bisutería fina para damas y niñas, todo hecho de forma artesanal. En esos primeros años fue invitada por la Fundación Infocal para impartir clases logrando una asistencia masiva de alumnas, porque en ese entonces no había dónde aprender esta manualidad. Esa misma iniciativa la trajo a la revista Para Ellas de EL DEBER, siendo parte de varios cursos de capacitación a distancia. "Lo hice con mucho agrado, enseñar a las lectoras un nuevo oficio que les dio oportunidad para mejorar sus ingresos", agrega, y hace memoria como si fuera ayer.

La querida profe tiene sus espacios en la Nueva Feria Barrio Lindo y en el Mercado El Trompillo. Para consultas de cursos y pedidos: Facebook: Silvana Bijoux y por el WhatsApp 73148408.